

転ぶ理由

デイサービスに来ているVさんは、足腰が悪いわけでもないのに、いつもおよび腰で歩いています。家族からは、「足腰のリハビリをお願いします」と言われました。足腰が悪いわけでもないのに、なぜにリハビリ？そう思って、家族に聞くと、「よくつまずくんですわ」との返答。

確かに、すり足気味で歩いているし、手すりを探している。でも、足腰が悪いわけではありません。

実は、足腰ではなく、目が悪いのです。目が悪いといっても、その症状は様々。

視力が低下している場合もあれば、視野（見える範囲）が狭くなっている場合も。他にも、眼圧が高くなっている場合や視覚認知の障害がある場合もあります。

Vさんの場合は視野が狭くなっていました。つまり広い範囲が見えず、狭く限られた視界しか見えなくなっているのです。

子供の頃、トイレトーパーや、サランラップの芯で遊んだことがありますか？筒状のもので向こう側を覗く。その状態だと、穴の向こうしか見えない。直径8センチ程度の視野しかありません。

その直径8センチ程度の視野で前を向いたら、足元なんて見えません。転ばないように気をつけて足元を見ていたら前が見えなくて、前から来る人とぶつかってしまいます。どちらにしても、危険なことに。

視野が狭くなっていたら、危険なところが視野に入るような声かけをしましょう。

転ぶ原因は、足腰が弱くなるだけではありません。

その人の状態にあわせて声かけや介護ができるといいですね。

認知症になると、運動機能障害・感覚障害・筋力低下などにより徐々に歩行障害（足が出ない、足が上がらないなど）がでてきます。でも今の症状の原因は別にあるかも？という想像力を働かせることや気づきはとても大切ですね。

もえこの
+1
アドバイス

【灯明で尻をあぶる】
ということわざがあります。相手の性格、環境、考え方、状態に合う介護を提供しましょう。せっかくのテクニックを使ってもその人に合ってなければもったいないですね。

「みんなの認知症介護をハッピーに」は、林炎子さん公式ブログ「家族で支える認知症ケア」より抜粋、参照しています。

【好評発売中】林炎子著
「家族で支える認知症ケア3つの救急箱」
(kindle本) <https://amzn.to/2KGRz9a>

「どんより介護からハッピー介護へ
もっと楽になる考え方を伝えたい！」
林 炎子（もえこ）さん
(ここにこハート株式会社代表取締役)



看護師で認知症介護歴28年の林炎子さんは、認知症介護に携わってきた経験や知識を一人でも多くの方に知ってほしいと、「目からうろこの認知症セミナー」を開催されています。

<http://ninchishouch.jp/>

認知症になっても大丈夫。

認知症があっても大丈夫。

いつでもどこでもかけつける
あなたの家の救急隊！
★電気工事全般★
★水道工事全般★
★エアコン工事全般★
てんき・おす・エアコンの
(株)太田電機工業所
阿久根店 阿久根市曙町65-4 TEL: 73-2800 | 出水店 出水市大字新町304 TEL: 63-1966
ホームページ <http://oota-denkai.com/>

住まいが変われば 生き方が変わる！

あなたの暮らしを
安全・安心・快適に！
変えます。創ります。支えます。

生きることは
喜び！



ケア・リフォーム 暖家だんげ
(電話 0996-73-2073)
<http://danke-care.com/>
CRS (ケア・リフォーム・システム研究会) 会員



～高齢者や障がい者（児）のためのほっと笑顔工房～
ケア・リフォーム暖家だんげ

No. 39 * 2019年1月

(株)太田電機工業所
ケア・リフォーム事業部

鹿児島県指定
福祉用具貸与・特定福祉用具販売事業所
介護保険事業所番号4670600396

ReLife り・らいふ通信

～暮らし・生活・住環境を見つめなおして～



あけましておめでとうございます

本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。
今年の「亥(いのしし)」は己亥(つちのとい・きがいの)。
『植物の生命の力が種子の中に閉じ込められている状態』といわれます。

いずれ果実となる種子の状態が「亥」。次の干支である「子」の年が『新しい命が植物の種子の中に生まれた状態』となるために、しっかりエネルギーやパワーを蓄えていく年といえます。こういったことが由来して、亥年は「次のステージに向けた準備期間」として、変化を求める気運が高まる年でもあるといわれます。2019年は新元号に変わりますから、そういった変化に伴う終わりや始まりが、様々な局面で訪れるのかもしれない。



また、古くから猪の肉は万病に効果があるとされており無病息災の象徴でもあります。

亥年は無病息災の年、元気に前へ前へ
猪突猛進できる年にしていきたいですね！

暖家も誠心誠意をもって、皆様の喜びを生み出すお手伝いができますよう、安全・安心・快適な生活のお役に立てますよう、今年も励んでまいります。どうぞ宜しくお願いいたします。



介護保険住宅改修・福祉用具機器のレンタル・販売はおまかせください！

車いす 特殊寝台 歩行補助つえ 設置型手すり 折りたたみ可能面手すり 歩行器 トイレ用フレーム

「あれ？見えにくい～変だな～？」と思ったら早目に お医者様に相談・診療を！



加齢による色覚低下、色覚異常でおきる
“見まちがい”で転倒や着衣着火の危険が！

色は誰でも見分けづらくなる？

人の色覚は20代前半がピークと言われます。20代後半から
だんだんと細かい色を見分けることが難しくなってきます。
その原因のひとつは、網膜の一番下の層にある「錐体」という
色を見分けるセンサーのような役割をしている細胞が劣化する
こと。もうひとつは、光を取り込む「水晶体」が黄色く濁って
くることです。



色覚低下で色が判別できなくなった見え方の例

高齢者に多い「着衣着火」も、色覚の低下が関係している
と考えられています。

ガスレンジの炎は背景が暗いと、炎の青と背景の色が見分け
にくくなり、実際の炎の大きさより小さく見えてしまいます。



ガスレンジの炎は、照明で
見やすくすることはなか
なかできません。自分が思っ
ている以上に、炎が出てい
るかもしれないと自覚して
注意することが大切です。
IHクッキングヒーターに
取り替えるのも安全対策
のひとつですね。

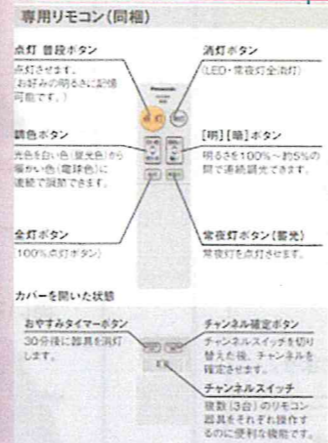


見えやすくする照明を効果的に使いましょう！

人の目は、入ってくる光が少ないと、色を見分けづらくなります。
暗い階段やクローゼットの照明を明るいものに変えることで、色覚の
低下は補うことができます。特に青の成分が多い「昼光色」と呼ばれる
色味を使うと服や靴下などはより見分けやすくなります。
また夜間のトイレに関わる転倒が多く、照明はとても重要となります。
最近では、リモコンで明るさや色味を切り替えることができるLED照明や、
簡易フットライトなど電気代が安く長寿命なものもおすすめです。
安全な住環境で、安心して住まう工夫です。

大丈夫？ 気をつけたいポイント！

1. 紺や黒の服や靴下の色をひんぱんに間違える
明るい場所では、「白と黄色」の見分けも難しくなる。
2. 5円玉と50円玉を間違える
3. 化粧が濃くなる
4. 炎の大きさが実際より小さく見える → **着衣着火の危険**
5. 階段を下りているとき、最後の段に気づきにくい
→ **転倒の危険**



リモコンで簡単操作。
寝室ならベッドに寝て
から消灯できて便利！

廊下や階段などに。
足元をしっかりと明るく。



(Panasonic 住宅照明カタログより)

目の病気の原因は様々です。

◆白内障

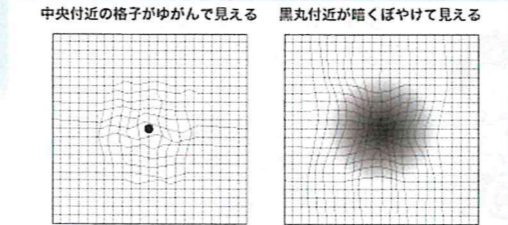
原因として多いのが加齢によるもので、一般に老人性
白内障と呼ばれています。自覚症状はほとんどありま
せんが、瞳孔を開く検査(散瞳検査)で水晶体を観察
すると、早い人では40代から、80代では大部分の人
で白内障が発見されます。
水晶体が白濁し、もやがかかったように見えます。
明るいところでは眩しいなどの症状が現れ、見えづら
くなります。

◆緑内障

徐々に視野が欠けていきます。
「視野が欠ける」というと、暗くなって見えなくなる
状態を想像すると思いますが、緑内障による視野の欠
けは、暗くなるというよりも、ぼやけて見えることが
多く視野の欠けや見え方はさまざまです。
「見えにくい」「視力が落ちた」など見え方がおかし
いと気付いたときにはかなり進行してしまっているこ
とも少なくありません。症状が進行する前に発見し、
治療を始めることが大切です。

◆加齢黄斑変性

網膜の黄斑部(中心部)に視力障害が生じます。
黄斑部はモノの形や大きさ、色などを識別する重要な
場所なので異常が起こると、視野の中央付近でモノが
ゆがんで見えたり、暗くなったりし、視力も低下しま
す。加齢黄斑変性の3大原因とされているのが、
「加齢、喫煙、遺伝」です。



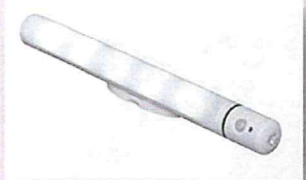
センサのあかりは自動でON/OFF。
便利・節電・防犯対策。

FreePa (ひとセンサ)



お出迎え点灯

暗くなるとあかりが灯り、お出迎え。
2種類の点灯タイプがあります。
※消灯後は、人を検知して点灯/消灯します。



LEDセンサーライト
(ウォールタイプ・乾電池式)
(アイリスオーヤマ)